

Czy zagraża Ci udar?

Udarom można zapobiegać. Możesz zredukować ryzyko udaru. Porozmawiaj z lekarzem takich czynnikach jak:

- **Wysokie ciśnienie krwi czyli nadciśnienie.** To najważniejszy czynnik ryzyka udaru mózgu. Zapytaj, w jaki sposób możesz obniżyć ciśnienie krwi.
- **Wysoki poziom cholesterolu.** Współpracuj ze swoim dostawcą usług medycznych, aby zarządzać i kontrolować swój poziom cholesterolu.
- **Choroba serca.** Choroby takie jak choroba wieńcowa i migotanie przedsionków (nieregularne bicie serca) mogą zwiększać ryzyko zachorowania. Współpracuj ze swoim dostawcą usług medycznych, aby leczyć problemy z sercem i zapobiegać udarom.
- **Cukrzyca.** Współpracuj ze swoim dostawcą usług medycznych, aby kontrolować cukrzycę.
- **Palenie tytoniu.** Unikaj lub rzuć palenie tytoniu. Współpracuj ze swoim dostawcą usług medycznych, aby skutecznie rzucić palenie.
- **Otyłość.** Odżywiaj się zdrowo i regularnie uprawiaj aktywność fizyczną.

Co możesz zrobić, aby zredukować ryzyko?

Małe zmiany stylu życia mogą mieć znaczenie!

- Wprowadź zdrową dietę, wybieraj żywność o niskiej zawartości soli, tłuszczów nasyconych, całkowitej zawartości tłuszczu i cholesterolu.
- Ćwicz regularnie i staraj się ćwiczyć przez 30 minut dziennie przez większość dni w tygodniu.
- Utrzymaj odpowiednią masę ciała.
- Nie pal tytoniu, unikaj również biernego palenia.
- Ogranicz spożycie alkoholu.



Department
of Health

**DZIAŁAJ
SZYBKO**



W PRZYPADKU **KAŻDEJ** OZNAKI
UDARU MÓZGU

F	 <p>Niedowład twarzy</p>
A	 <p>Osłabienie ramion</p>
S	 <p>Problemy z mówieniem</p>
T	 <p>Czas zadzwoić pod 911</p>

**Sądysz, że ktoś ma udar mózgu?
Natychmiast zadzwoń pod 9-1-1!**

Czym jest udar mózgu?

Do udaru dochodzi, kiedy krew transportująca tlen nie może dotrzeć do części mózgu. Komórki mózgowie zaczynają obumierać. Udar mózgu nazywany jest czasem apopleksją. Udary mogą wywoływać trwałe uszkodzenie mózgu, poważne kalectwo lub śmierć. Natychmiastowe leczenie może zredukować długotrwałe skutki udaru mózgu.

Przy pierwszych objawach udaru mózgu natychmiast zadzwoń pod 9-1-1!

Wszystkie objawy udaru mózgu występują nagle, bez ostrzeżenia.

Przy pierwszych objawach udaru mózgu natychmiast zadzwoń pod 9-1-1!

Szybkie leczenie może zmniejszyć ryzyko utraty życia.



Inne objawy udaru mózgu, o których należy wiedzieć.

Obserwuj nagle:

- Drętwienie lub osłabienie twarzy, ramion lub nóg. Przeważnie jednostronne.
- Kłopoty z widzeniem na jedno lub oboje oczu.
- Dezorientację, problemy z mówieniem, niewyraźną mowę lub problemy ze zrozumieniem innych.
- Zawroty głowy, utratę równowagi lub koordynacji, problemy z chodzeniem.
- Silne bóle głowy – bez powodu.

Jeśli doświadczasz jakichkolwiek oznak udaru mózgu, natychmiast zadzwoń pod 9-1-1.

Leczenie udaru mózgu zaczyna się od służb ratownictwa medycznego (Emergency Medical Services, EMS).

Służby ratownictwa medycznego lub EMS dostawcy stanowią kluczową część zespołu zajmującego się udarami mózgu. Przechodzą specjalne szkolenie, aby szybko identyfikować udary mózgu.

Leczenie udaru mózgu zacznie się natychmiast po telefonie pod 9-1-1. Pojawią się służby ratownictwa medycznego i ocenią sytuację. Leczenie może rozpocząć się podczas szybkiego transportu do szpitala.

